Der lernOS-Leitfaden

Simon Dückert

Simon Dückert Simon Dückert

2018-07-17 2018-07-17

# Why lernOS? Warum lernOS?

We live and work in a world of constant change. Wir leben und arbeiten in einer Welt des ständigen Wandels. Due to technical progress with mechanization, mass produktion and automation people face change since a very long time. Aufgrund des technischen Fortschritts bei der Mechanisierung, der Massenproduktion und der Automatisierung sehen sich die Menschen seit langem mit Veränderungen konfrontiert. But with the invention of the digital technology we live in an age of digital transformation. Aber mit der Erfindung der digitalen Technologie leben wir in einem Zeitalter der digitalen Transformation. And since computing power grows at an exponential rate also the change of our environment gets faster and faster. Und da die Rechenleistung exponentiell wächst, wird auch die Veränderung unserer Umgebung immer schneller.

This is also called a VUCA World, a world that is volatile, uncertain, complex, and ambiguous (Lawrence, 1991). Dies wird auch als VUCA World bezeichnet, eine Welt, die volatil, unsicher, komplex und vieldeutig ist (Lawrence, 1991). Trends like globalization and urbanization amplify this development. Trends wie Globalisierung und Urbanisierung verstärken diese Entwicklung. In such an environment values, methods, and tools for living and working in the 21st century have to be updated. In einem solchen Umfeld müssen Werte, Methoden und Werkzeuge für das Leben und Arbeiten im 21. Jahrhundert aktualisiert werden. The digital transformation and the knowledge society become the driving forces for the future. Der digitale Wandel und die Wissensgesellschaft werden zu den treibenden Kräften der Zukunft.

Individuals and organizations (for-profit and non-profit) have to adapt to that new situation to be successful in this century. Einzelpersonen und Organisationen (gewinnorientiert und gemeinnützig) müssen sich an diese neue Situation anpassen, um in diesem Jahrhundert erfolgreich zu sein. As an induvidual you have to have to practice a lifestyle of self-directed lifelong learning. Als Individuum müssen Sie einen Lebensstil des selbstgesteuerten lebenslangen Lernens üben. You have to acquire new digital skills and also use new digital tools to be productive. Sie müssen neue digitale Fähigkeiten erwerben und auch neue digitale Werkzeuge einsetzen, um produktiv zu sein. As an organization you have to become a learning organization. Als Organisation muss man eine lernende Organisation werden. A learning organization is able to create, acquire, and transfer knowledge, and also to modify its behavior according to new knowledge and insights (Garvin, 2008). Eine lernende Organisation ist in der Lage, Wissen zu schaffen, zu erwerben und zu übertragen sowie ihr Verhalten entsprechend neuen Erkenntnissen und Einsichten zu modifizieren (Garvin, 2008).

Fortunatly not all knowledge has to be created from scratch, not every wheel has to be reinvented and not all mistakes have to be repeated. Fortwährend muss nicht alles Wissen von Grund auf neu geschaffen werden, nicht jedes Rad muss neu erfunden werden und nicht alle Fehler müssen wiederholt werden. If you have an open mindset and connect with other people inside and outside your organization you will be standing on the shoulders of giants. Wenn du eine offene Denkweise hast und dich mit anderen Menschen innerhalb und außerhalb deiner Organisation verbindest, wirst du auf den Schultern von Riesen stehen. Working fully networked in contrast to working in silos has a benefit of over 30 percent (McKinsey, 2010). Im Gegensatz zur Arbeit in Silos hat die Vernetzung voll vernetzt einen Nutzen von über 30 Prozent (McKinsey, 2010).

Digital tools like wikis, weblogs and social networks can help you to connect and learn with other people independent of time and space. Digitale Tools wie Wikis, Weblogs und soziale Netzwerke können Ihnen helfen, sich unabhängig von Zeit und Raum mit anderen Menschen zu verbinden und zu lernen. To make use of this new possibilities you have to acquire new digital skills. Um diese neuen Möglichkeiten zu nutzen, müssen Sie neue digitale Fähigkeiten erwerben. But you don't have to be a digital native to learn these skills. Aber Sie müssen kein digitaler Eingeborener sein, um diese Fähigkeiten zu erlernen. Everybody can learn them: one small step at a time. Jeder kann sie lernen: ein kleiner Schritt nach dem anderen.

lernOS is an operating system for livelong learning and learning organizations. lernOS ist ein Betriebssystem für Lern- und Lernorganisationen. The name is derived from Esperanto (mi lernos: I will learn, ni lernos: We will learn). Der Name ist abgeleitet von Esperanto (mi lernos: Ich werde lernen, ni lernos: Wir werden lernen). lernOS will help you and your organization to develop the necessary 21st century skills. lernOS wird Ihnen und Ihrer Organisation helfen, die notwendigen Fähigkeiten des 21. Jahrhunderts zu entwickeln. lernOS can be used on individual, team, and organizational level. lernOS kann auf individueller, Team- und Organisationsebene eingesetzt werden. You can use lernOS just on your own or practice it in a group of 4-5 people called a lernOS Circle. Sie können lernOS einfach alleine benutzen oder in einer Gruppe von 4-5 Personen, einem sogenannten lernOS-Zirkel, üben.

This guide will help you to take the first steps on a lifelong journey. Dieser Leitfaden wird Ihnen helfen, die ersten Schritte auf einer lebenslangen Reise zu unternehmen.

# lernOS Wheel - Mindset, Skillset, and Toolset as Success Factors lernOS Wheel - Mindset, Skillset und Toolset als Erfolgsfaktoren

Mastering the Digital Age and the Knowledge Society of the 21st century is not a matter of implementing the right (digital) tools and methods. Die Beherrschung des digitalen Zeitalters und der Wissensgesellschaft des 21. Jahrhunderts ist keine Frage der Umsetzung der richtigen (digitalen) Werkzeuge und Methoden. Starting with the right mindset and learning new skills is crucial. Es ist entscheidend, mit der richtigen Einstellung zu beginnen und neue Fähigkeiten zu erlernen. The lernOS Wheel brings together these success factors as mindset, skillset, and toolset: Das lernOS Wheel bringt diese Erfolgsfaktoren als Denkweise, Skillset und Toolset zusammen:

![lernOS Wheel lernOS Rad](data:text/html;base64,)

lernOS Wheel lernOS Rad

# lernOS Circle - From Talking The Talk to Walking the Walk lernOS Circle - Vom Reden zum Walking the Walk

Of course you can practice lernOS on your own. Natürlich können Sie lernOS auch alleine üben. But it is more fun and also easier if you practice it in a group of 4-5 people called a lernOS Circle. Aber es macht mehr Spaß und ist auch einfacher, wenn Sie es in einer Gruppe von 4-5 Personen üben, die einen lernOS-Kreis heißen. A Circle is a [peer support](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Peer_support) group where people help each other by providing knowledge, experience, emotional, social and practical help. Ein Zirkel ist eine [Peer-Support-](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Peer_support) Gruppe, in der Menschen einander helfen, indem sie Wissen, Erfahrung, emotionale, soziale und praktische Hilfe bereitstellen. The lernOS Circle is a “circle of trust” so what happens in the Circle stays in the Circle. Der lernOS-Kreis ist ein "Zirkel des Vertrauens", was im Kreis passiert, bleibt im Kreis.

In a lernOS Circle every Circle member chooses one or more individual objectives. In einem lernOS Circle wählt jedes Circle-Mitglied ein oder mehrere individuelle Ziele aus. For each objective key results are definied that measure on a scale from 0.0 to 1.0 if the objective is reach. Für jedes Ziel werden Schlüsselergebnisse definiert, die auf einer Skala von 0,0 bis 1,0 gemessen werden, wenn das Ziel erreicht wird. The objectives should be ambitious so that a key result completion rate of 0.7 is considered a success. Die Ziele sollten ehrgeizig sein, so dass eine Schlüsselergebnis-Abschlussrate von 0,7 als Erfolg gewertet wird.

The lernOS Circle meets each week in a 30-60 minutes Check-In with the agenda described above. Der lernOS Circle trifft sich jede Woche in einem 30-60 Minuten Check-In mit der oben beschriebenen Agenda. The Check-in can be face-to-face or virtual. Der Check-in kann von Angesicht zu Angesicht oder virtuell sein. If C ircle members don't know each other it might be good to have the first Check-In's face-to-face to get to know each others and build trust. Wenn sich die CIRCLE-Mitglieder nicht kennen, kann es gut sein, das erste Check-In von Angesicht zu Angesicht zu führen, um sich gegenseitig kennenzulernen und Vertrauen aufzubauen.

Tools that might help to organize communication and documentation for Circles (see [lernOS Wiki](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://github.com/simondueckert/lernos/wiki) for application links): Tools, die helfen können, die Kommunikation und Dokumentation für Circles zu organisieren (siehe [lernOS-Wiki](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://github.com/simondueckert/lernos/wiki) für Anwendungslinks):

* **Web Conferencing** like Skype for Business, Skype, Zoom, GoToMeeting, Circuit **Webkonferenzen** wie Skype for Business, Skype, Zoom, GoToMeeting und Circuit
* **Instant Messengers** like Threema, Microsoft Teams, Slack, WhatsApp, WeChat, Telegram, Signal, RocketChat **Instant Messengers** wie Threema, Microsoft Teams, Slack, WhatsApp, WeChat, Telegram, Signal, RocketChat
* **Enterprise Social Networks** like Jive, Yammer, IBM Connections, Lithium, Workplace by Facebook **Enterprise Social Networks** wie Jive, Yammer, IBM Verbindungen, Lithium, Workplace by Facebook
* **Personal Notebooks** like OneNote, Evernote, TiddlyWiki, Etherpad **Persönliche Notizbücher** wie OneNote, Evernote, TiddlyWiki, Etherpad
* **File Hosting Services** like Dropbox, OneDrive, Google Drive, OwnCloud **Datei-Hosting-Dienste** wie Dropbox, OneDrive, Google Drive, OwnCloud
* **Task Management Services** like Trello, Microsoft ToDo, Microsoft Planner **Aufgabenverwaltungsdienste** wie Trello, Microsoft ToDo, Microsoft Planner
* **Mind Mapping Software** like XMind, Freemind, MindManager, iThoughts, MindMeister **Mind Mapping Software** wie XMind, Freemind, MindManager, iThoughts, MindMeister
* **Weblog Software** like Wordpress, Tumblr **Weblog Software** wie Wordpress, Tumblr

# lernOS Sprint - Driving Agile Planning And Execution lernOS Sprint - Agile Planung und Ausführung

A lernOS sprint has 13 weeks (week 0 -12). Ein LernNOS-Sprint hat 13 Wochen (Woche 0 -12). Therefor a year has four sprints (Jan-Mar, Apr-Jun, Jul-Sep, Oct-Dec). Daher hat ein Jahr vier Sprints (Jan-Mar, Apr-Jun, Jul-Sep, Okt-Dez).

The **lernOS Week 0** has three main topics: Die **lernOS Week 0** hat drei Hauptthemen:

1. **Reflection:** If you ran a Sprint/Circle before do a retrospective of that sprint to learn from it. **Besinnung:** Wenn Sie einen Sprint / Circle laufen lassen, machen Sie eine Retrospektive des Sprints, um daraus zu lernen.
2. **Long Range Planning:** In Week 0 it's time to think about your “true north”. **Long Range Planning:** In Woche 0 ist es an der Zeit, über Ihren "wahren Norden" nachzudenken. What's your purpose? Was ist ihr Zweck? What' i's your mission statement? Was ist dein Leitbild? What are breakthrough goals for the future? Was sind bahnbrechende Ziele für die Zukunft? What might be objectives for the next sprint? Was könnten Ziele für den nächsten Sprint sein?
3. **Sprint Planning:** Does anybody in the Circle understand the process? **Sprint-Planung:** Hat jemand im Zirkel den Prozess verstanden? When will the lernOS Weekly be? Wann wird die lernOS Weekly sein? How will the Weekly be organized (face-2-face vs. virtual)? Wie wird das Weekly organisiert (Face-2-Face vs. Virtual)? Which tools are used for communication and documentation in the sprint? Welche Werkzeuge werden für die Kommunikation und Dokumentation im Sprint verwendet? Is anybody able to use the tools? Kann jemand die Werkzeuge benutzen?

![lernOS Sprint lernOS Sprint](data:text/html;base64,)

lernOS Sprint lernOS Sprint

In the **lernOS Weeks 1-12** there is 15-60 minute event called the lernOS Weekly. In den **lernOS Weeks 1-12** gibt es ein 15-60 minütiges Event namens lernOS Weekly. A suggested timeslot for a 60 minute Weekly is friday from 11-12 am so you can have lunche with the Circle members after the Weekly. Ein vorgeschlagenes Zeitfenster für eine 60-minütige Woche ist Freitag von 11-12 Uhr, so dass Sie mit den Circle-Mitgliedern nach dem Weekly essen können. The Weekly is a short ceremony to track results, practice exercises, and motivate yourself for the next week. The Weekly ist eine kurze Zeremonie, um Ergebnisse zu verfolgen, Übungen zu üben und dich für die nächste Woche zu motivieren. Every Weekly has a similar agenda that can be modified if necessary. Jede Weekly hat eine ähnliche Agenda, die bei Bedarf geändert werden kann. If you only want to track results in the weekly a 15 minute stand-up meeting or online meeting is enough. Wenn Sie nur Ergebnisse in der Woche verfolgen möchten, genügt ein 15-minütiges Stand-up-Meeting oder Online-Meeting. If you use the “Optional lernOS Katas” in week 1-12 you run through a similar process like [Working Out Loud](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://workingoutloud.com) . Wenn Sie die "Optional lernOS Katas" in Woche 1-12 verwenden, durchlaufen Sie einen ähnlichen Prozess wie " [Working Out Loud"](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://workingoutloud.com) . When you want to do the exercises (Katas) in the Circle you should at least plan for a 60 minute weekly. Wenn du die Übungen (Katas) im Kreis machen willst, solltest du mindestens 60 Minuten pro Woche einplanen. You find the descriptions for every Kata in the chapter “lernOS Kata Cataloque”. Die Beschreibungen zu jeder Kata finden Sie im Kapitel "lernOS Kata Catalogue".

**PRO TIP:** in a lot of Circles the timebox for running an exercise in the Circle is too short. **PRO TIPP:** In vielen Kreisen ist die Timebox für das Ausführen einer Übung im Circle zu kurz. You can use the [flipped classroom approach](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Flipped_classroom) : every Circle member prepares the exercises as “homework” upfront so you will have more time to discuss results in the Circle. Sie können den [umgedrehten Klassenraumansatz verwenden](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Flipped_classroom) : Jedes Zirkelmitglied bereitet die Übungen als "Hausaufgaben" im Voraus vor, so dass Sie mehr Zeit haben werden, die Ergebnisse im Zirkel zu diskutieren.

## Week 0 Woche 0

If you had a Circle before this Week 0 you should run a sprint retrospective with your Circle Member Wenn Sie vor dieser Woche einen Kreis hatten, sollten Sie eine Sprint-Retrospektive mit Ihrem Circle-Mitglied durchführen

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** Welcome Everybody! **Check-in:** Willkommen alle! | 5'' 5 '' |
| **Get together:** Who are you? **Komm zusammen:** Wer bist du? Introduce yourself. Stelle dich vor. Three minute timebox per Circle member. Drei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 15'' 15'' |
| **lernOS Katas:** **lernOS Katas:** |  |
| Your Future Backwards Deine Zukunft zurück | 25'' 25 '' |
| lernOS Sprint Planning lernOS Sprint Planung | 10'' 10 '' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

## Week 1 Woche 1

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| Why Are You Here? Warum bist du hier? | 10'' 10 '' |
| My Objective(s) For The Next 12 weeks Mein Ziel (e) für die nächsten 12 Wochen | 25'' 25 '' |
| People Related To Your Objective(s) Menschen mit Bezug zu Ihrem Ziel (en) | 20'' 20 '' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

## Week 2 Woche 2

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| Strong Or Weak Ties? Starke oder schwache Krawatten? | 5'' 5 '' |
| Your First Sharing Experience Deine erste gemeinsame Erfahrung | 40'' 40 '' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

Strong And Weak Ties Starke und schwache Krawatten

## Week 3 Woche 3

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| An Appointment With Yourself Ein Termin mit dir selbst | 15'' 15'' |
| Use Web-Scale Networking Verwenden Sie Web-Scale-Netzwerk | 15'' 15'' |
| Practice Social Praise Praktizieren Sie soziales Lob | 15'' 15'' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

## Week 4 Woche 4

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| Tone Of Voice In Online communication Ton der Stimme in der Online-Kommunikation | 15'' 15'' |
| Sharing A Useful Resource Eine nützliche Ressource teilen | 30'' 30 '' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

## Week 5 Woche 5

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| 25 Random Facts About Me 25 zufällige Fakten über mich | 25'' 25 '' |
| Contribute Your Self Unterstütze dein Selbst | 20'' 20 '' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

## Week 6 Woche 6

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| Go Google Yourself! Go Google Yourself! | 10'' 10 '' |
| Upate Your Digital Twin Steigern Sie Ihre Digital Twin | 20'' 20 '' |
| Spend Time On Making Connections Verbringen Sie Zeit mit dem Herstellen von Verbindungen | 15'' 15'' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

## Week 7 Woche 7

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |

**Optional lernOS Katas:** Write A Letter To Your Future Self | **Optional lernOS Katas:** Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Selbst | 35'' Share Your Objectives | 35 '' Teilen Sie Ihre Ziele | 10'' **Check-out:** What will I do until the next Weekly? 10 '' **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | | 5'' 5 ''

## Week 8 Woche 8

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |

Stop Procrastination! Stoppt Aufschub! (20'') Create Your Own Burn Down Chart | (20 '') Erstellen Sie Ihr eigenes Burn Down Diagramm | 10'' Help Others To Connect | 10 '' Anderen helfen, sich zu verbinden | 15'' **Check-out:** What will I do until the next Weekly? 15 '' **Check-out:** Was werde ich bis zur nächsten Woche machen? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | | 5'' 5 ''

## Week 9 Woche 9

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| Your Top 10 Assets Ihre Top 10 Assets | 30'' 30 '' |
| The Dinner Table University Die Abendtisch-Universität | 15'' 15'' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

## Week 10 Woche 10

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| What Can I Contribute? Was kann ich beitragen? | 20'' 20 '' |
| My Networking And Sharing Time Meine Vernetzung und Zeit teilen | 10'' 10 '' |
| Try this crazy method called “asking”! Versuchen Sie diese verrückte Methode namens "fragen"! | 15'' 15'' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

## Week 11 Woche 11

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| Find Communities Related To Your Objectives Finden Sie Gemeinschaften, die Ihren Zielen entsprechen | 15'' 15'' |
| Who Are The First And Second Dancers? Wer sind die ersten und zweiten Tänzer? | 15'' 15'' |
| Do You Want To Start Your Own Community? Möchtest du deine eigene Community gründen? | 15'' 15'' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

## Week 12 Woche 12

|  |  |
| --- | --- |
| Topic Thema | Timebox Zeitkasten |
| **Check-in:** What happend since the last check-in? **Check-in:** Was ist seit dem letzten Check-in passiert? What changed in the key results? Was hat sich in den Schlüsselergebnissen geändert? What is slowing me down? Was bremst mich ab? Two minute timebox per circle member. Zwei-Minuten-Timebox pro Kreismitglied. | 10'' 10 '' |
| **Optional lernOS Katas:** **Optional lernOS Katas:** |  |
| Your Eureka moment Dein Eureka-Moment | 15'' 15'' |
| Create Your Time Capsule Erstellen Sie Ihre Zeitkapsel | 15'' 15'' |
| Repetition Is The Key To Mastery Wiederholung ist der Schlüssel zur Beherrschung | 15'' 15'' |
| **Check-out:** What will I do until the next Weekly? **Check-out:** Was mache ich bis zur nächsten Woche? One minute timebox per circle member. Eine Minute Zeitbox pro Kreismitglied. | 5'' 5 '' |

# lernOS Canvas - Use it as Checklist And To Tell Your Story lernOS Canvas - Verwenden Sie es als Checkliste und um Ihre Geschichte zu erzählen

The **lernOS Canvas** ( [PDF](https://translate.googleusercontent.com/lernOS-mi-Canvas.pdf) ) uses a similar structure as the [business modell canvas](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Business_Model_Canvas) by Alex Osterwalder. Der **lernOS Canvas** ( [PDF](https://translate.googleusercontent.com/lernOS-mi-Canvas.pdf) ) verwendet eine ähnliche Struktur wie das [Business Model Canvas](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Business_Model_Canvas) von Alex Osterwalder. It can be used to systematically go through the elements of lernOS and create your personal management system with a strong focus on knowledge and learning. Es kann verwendet werden, um die Elemente von lernOS systematisch durchzugehen und Ihr persönliches Managementsystem mit einem starken Fokus auf Wissen und Lernen zu erstellen.

![lernOS Canvas lernOS Leinwand](data:text/html;base64,)

lernOS Canvas lernOS Leinwand

The basic elements of the lernOS Canvas are: Die Grundelemente des lernOS Canvas sind:

* **Objectives & Key Results:** what you try to reach and how you measure success **Ziele & Schlüsselergebnisse:** Was Sie erreichen möchten und wie Sie den Erfolg messen
* **Activities:** tasks and **roles** you have, **projects** you run **Aktivitäten:** Aufgaben und **Rollen, die** Sie haben, **Projekte, die** Sie ausführen
* **Knowledge:** your **expertise** , know-how between your ears or codified in **knowledge assets** (eg checklists, presentations) stored in your **repositories** (eg social intranet, onedrive, slideshare) **Wissen:** Ihr **Fachwissen** , Know-how zwischen Ihren Ohren oder kodifiziert in **Wissensressourcen** (zB Checklisten, Präsentationen), die in Ihren **Repositories** gespeichert sind (zB Social Intranet, Onedrive, Slideshare)
* **Relationships:** people in your **social network** (physical of virtual) helping you to achieve your objectives **Beziehungen:** Menschen in Ihrem **sozialen Netzwerk** (physisch oder virtuell) helfen Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen

# lernOS Memex - Get Things Out Of Your Head And In A System You Trust lernOS Memex - Holen Sie sich Dinge aus Ihrem Kopf und in einem System, dem Sie vertrauen

Everything you define or agree upon should be documented in a system you trust. Alles, was Sie definieren oder vereinbaren, sollte in einem System dokumentiert werden, dem Sie vertrauen. This is not for bureaucracy reasons but to keep your head free for creative knowledge work. Dies geschieht nicht aus Gründen der Bürokratie, sondern um den Kopf frei zu halten für kreative Wissensarbeit. You can use any personal notebook (paper-based or digital) as lernOS Memex. Sie können jedes persönliche Notizbuch (papierbasiert oder digital) als lernOS Memex verwenden.

If you do not have any tool at hand, you can download and use the [TiddlyWiki-Version of lernOS Memex](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://github.com/simondueckert/lernos/blob/master/lernOS%2520Memex%2520-%2520en/lernOS-Memex.html) which is structured by the basic lernOS elements by default. Wenn Sie kein Tool zur Hand haben, können Sie die [TiddlyWiki-Version von lernOS Memex](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://github.com/simondueckert/lernos/blob/master/lernOS%2520Memex%2520-%2520en/lernOS-Memex.html) herunterladen und verwenden, die standardmäßig von den elementaren lernOS-Elementen strukturiert wird. This version is based on [TiddlyWiki](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://tiddlywiki.com/) , a personal wiki that lives in a single HTML file: Diese Version basiert auf [TiddlyWiki](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://tiddlywiki.com/) , einem persönlichen Wiki, das in einer einzigen HTML-Datei lebt:

![lernOS Memex (TiddlyWiki Version) lernOS Memex (TiddlyWiki Version)](data:text/html;base64,)

lernOS Memex (TiddlyWiki Version) lernOS Memex (TiddlyWiki Version)

# lernOS Kata Cataloque - Practice New Skills lernOS Kata Katalog - Übe neue Fähigkeiten

How do you become a great musician? Wie wirst du ein großartiger Musiker? It's good to know the theory and to understand the mechanic of your instrument. Es ist gut, die Theorie zu kennen und die Mechanik Ihres Instruments zu verstehen. It also helps if you have talent. Es hilft auch, wenn Sie Talent haben. But real mastery comes from practicing, applying the theory over and over again, using feedback to get better every time. Aber echte Meisterschaft kommt vom Üben, die Theorie immer wieder anwenden und Feedback verwenden, um jedes Mal besser zu werden. lernOS uses a cataloque of exercises called “Katas” to train new skills. lernOS verwendet einen Katalog von Übungen namens "Katas", um neue Fähigkeiten zu trainieren. Exercises can be practiced in a lernOS Circle or in separate events and workshops (eg a lernOS Dojo). Übungen können in einem lernOS Circle oder in separaten Veranstaltungen und Workshops (zB lernOS Dojo) geübt werden.

## Kata: Your Future Backwards Kata: Deine Zukunft nach hinten

What is the big picture in your (work) life? Was ist das große Bild in deinem (Arbeits-) Leben? Can you explain the purpose of your day-to-day activities in one sentence? Kannst du den Zweck deiner täglichen Aktivitäten in einem Satz erklären? A good exercise to get a clear picture is a combination of [The Future Backwards](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=http://cognitive-edge.com/methods/the-future-backwards/) by Dave Snowden and the [Golden Circle](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DIPYeCltXpxw) by Simon Sinek. Eine gute Übung, um ein klares Bild zu bekommen, ist eine Kombination aus [The Future Backwards](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=http://cognitive-edge.com/methods/the-future-backwards/) von Dave Snowden und dem [Golden Circle](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DIPYeCltXpxw) von Simon Sinek. This can be done in a group (eg departement or project team) or on your own. Dies kann in einer Gruppe (zB Abteilung oder Projektteam) oder alleine erfolgen. In a very short timebox you look at your current state, your past, your desired future (vision), your anti-vision, and the major milestones towards your desired future. In einer sehr kurzen Timebox betrachten Sie Ihren aktuellen Zustand, Ihre Vergangenheit, Ihre gewünschte Zukunft (Vision), Ihre Anti-Vision und die wichtigsten Meilensteine ​​für Ihre gewünschte Zukunft.

**Exercise:** **Übung:**

1. Decide if you want to do the future backwards on operational level (1 sprint backward/forward), on tactical level (1 year backward/forward) or on strategic level (3-5 backward forward). Entscheiden Sie, ob Sie die Zukunft auf operativer Ebene (1 Sprint zurück / vorwärts), auf taktischer Ebene (1 Jahr rückwärts / vorwärts) oder auf strategischer Ebene (3-5 rückwärts vorwärts) machen wollen.
2. Prepare a whiteboard or an A3 paper with a horizontal line (time axis, eg +/-1 year), desired future, and anti-future. Bereiten Sie ein Whiteboard oder ein A3-Papier mit einer horizontalen Linie (Zeitachse, z. B. +/- 1 Jahr), gewünschter Zukunft und Anti-Future vor. You can use the shape of a “Y” turned 90 degrees clockwise. Sie können die Form eines "Y" um 90 Grad im Uhrzeigersinn drehen.
3. Take 5x5 minutes timeboxes to describe your current state, your past, your desired future (vision), your anti-vision, and your milestones or breakthrough goals towards the desired future in 3-5 bullet points each. Nehmen Sie 5x5 Minuten Zeitfenster, um Ihren aktuellen Zustand, Ihre Vergangenheit, Ihre gewünschte Zukunft (Vision), Ihre Anti-Vision und Ihre Meilensteine ​​oder Durchbruchziele in Richtung der gewünschten Zukunft in jeweils drei bis fünf Punkten zu beschreiben.
4. Try to describe your purpose as a mission statement that helps you to focus in your day-to-day work. Versuchen Sie, Ihren Zweck als ein Leitbild zu beschreiben, das Ihnen hilft, sich auf Ihre tägliche Arbeit zu konzentrieren. The mission statement should have an action part (what you do), a product or output part (what you deliver), and a customer or target group. Das Leitbild sollte einen Aktionsteil (was Sie tun), ein Produkt oder einen Ausgangsteil (was Sie liefern) und einen Kunden oder eine Zielgruppe haben. An example phrase might be “I provide the best pizza to customers city-wide” (source: [Business Motivation Model](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.omg.org/spec/BMM/1.3/PDF) , p.28). Ein Beispielsatz könnte sein: "Ich biete Kunden die beste Pizza für die ganze Stadt an" (Quelle: [Business Motivation Model](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.omg.org/spec/BMM/1.3/PDF) , S.28).
5. Talk about the results in the Circle. Sprechen Sie über die Ergebnisse im Zirkel.

**PRO TIP:** 30 minutes to run the future backwards in the Weekly is a very short timebox. **PRO TIPP:** 30 Minuten, um in der Weekly die Zukunft rückwärts zu laufen, ist eine sehr kurze Timebox. If you want to have an in depth experience you should spent an extra 2-4 hours slot with the Circle Members to run the process. Wenn Sie eine tiefgehende Erfahrung haben möchten, sollten Sie einen zusätzlichen 2-4 Stunden Slot mit den Circle Membern verbringen, um den Prozess zu starten.

## Kata: lernOS Sprint Planning Kata: lernOS Sprint Planung

What are the major impediments for running a Circle and a Sprint? Was sind die Haupthindernisse für das Laufen eines Kreises und eines Sprints? It is something as simple as event and time management. Es ist so einfach wie die Ereignis- und Zeitverwaltung. Having five people together for a one hour meeting per week is a big issue in practice. Es ist ein großes Problem in der Praxis, fünf Personen zu einem einstündigen Treffen pro Woche zusammen zu bringen. You should define the basic rules of running the Circle until the end of week 0. Sie sollten die Grundregeln für die Ausführung des Kreises bis zum Ende der Woche 0 definieren.

**Exercise:** **Übung:**

1. Define a Circle Facilitator who cares for event and time management. Definieren Sie einen Circle Facilitator, der sich um das Event- und Zeitmanagement kümmert. The facilitator is not the “boss” of the circle he or she is just a normal member that cares for the smooth operation of the Circle. Der Moderator ist nicht der "Boss" des Kreises, er oder sie ist nur ein normales Mitglied, das für den reibungslosen Betrieb des Kreises sorgt.
2. Define the day and time your Weekly Circle meeting will be (suggestion: Friday, 11-12 am) Definieren Sie den Wochentag und die Uhrzeit für Ihr Weekly Circle Meeting (Vorschlag: Freitag, 11-12 Uhr)
3. Define if you meet face-to-face or virtually. Definieren Sie, ob Sie von Angesicht zu Angesicht oder virtuell treffen. If you go for virtual Weekly discuss if weeks 4, 7 and 12 might be done face-to-face. Wenn Sie sich für eine virtuelle Woche entscheiden, besprechen Sie, ob die Wochen 4, 7 und 12 von Angesicht zu Angesicht stattfinden könnten.
4. If you meet virtually define the tool you use for the web conference (eg Skype for Business, Zoom, appear.in) Wenn Sie sich treffen, definieren Sie virtuell das Werkzeug, das Sie für die Webkonferenz verwenden (z. B. Skype for Business, Zoom, erscheinen.)
5. Decide if you use further tools for communication (eg WhatsApp, Threema, Telegram, WeChat) and documentation (eg OneNote, Evernote). Entscheiden Sie, ob Sie weitere Tools für die Kommunikation (z. B. WhatsApp, Threema, Telegram, WeChat) und Dokumentation (z. B. OneNote, Evernote) verwenden. Discuss if everybody is able to use the chosen tools or if additional tool support is necessary in week 0-2. Besprechen Sie, ob jeder in der Lage ist, die ausgewählten Werkzeuge zu verwenden oder ob in Woche 0-2 zusätzliche Werkzeugunterstützung erforderlich ist.
6. Everybody puts all Weeklys in the personal calendar … NOW! Jeder setzt alle Weeklys in den persönlichen Kalender ... JETZT! :-) :-)

## Kata: Why Are You Here? Kata: Warum bist du hier?

What is your motivation for joining this lernOS Circle? Was motiviert dich, diesem lernOS-Kreis beizutreten? Too often we try to change things by start using new methods and tools but the “Why” is unclear. Zu oft versuchen wir Dinge zu ändern, indem wir neue Methoden und Werkzeuge verwenden, aber das "Warum" ist unklar. Simon Sinek explained it in his TEDx Talk [How Great Leaders Inspire Action](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action) with the “Golden Circle”: we should start with the “Why” and then think about the “How” and the “What”. Simon Sinek hat es in seinem TEDx-Vortrag erklärt, [wie große Führer die Aktion](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action) mit dem "Goldenen Kreis" inspirieren: Wir sollten mit dem "Warum" beginnen und dann über das "Wie" und das "Was" nachdenken.

**Exercise:** **Übung:**

1. Think about why you joined this Circle. Denk darüber nach, warum du diesem Kreis beigetreten bist.
2. Complete the sentence “I joined this circle because …”. Vervollständige den Satz "Ich bin diesem Kreis beigetreten, weil ...".
3. Talk about your reasons in the circle. Sprechen Sie über Ihre Gründe im Kreis.

## Kata: My Objective(s) For The Next 12 weeks Kata: Mein Ziel (e) für die nächsten 12 Wochen

What do you want to accomplish in the next 12 weeks? Was möchtest du in den nächsten 12 Wochen erreichen? Pick an objective (max. 5) that you really, really care about and you can make progress towards in the sprint. Wählen Sie ein Ziel (max. 5), um das Sie sich wirklich kümmern, und Sie können im Sprint Fortschritte erzielen. How can you see or feel that you make progress towards your objective(s)? Wie können Sie sehen oder fühlen, dass Sie Fortschritte in Richtung Ihrer Ziele machen? To help you to track progress define 2-5 key results per objective. Um den Fortschritt zu verfolgen, definieren Sie 2-5 wichtige Ergebnisse pro Ziel. You should be able to measure the key results on a scale from 0.0-1.0. Sie sollten in der Lage sein, die wichtigsten Ergebnisse auf einer Skala von 0.0-1.0 zu messen. To make sure to set yourself ambitious gouls a completion rate of 0.7 is regarded as a success. Um sich ehrgeizige Gouls zu setzen, gilt eine Abschlussquote von 0,7 als Erfolg.

**Exercise:** **Übung:**

1. Think about your objective(s) for the next 12 weeks. Denken Sie über Ihre Ziele für die nächsten 12 Wochen nach. If you have problems to find a good objective think about goals that support your roles, activities, or projects. Wenn Sie Probleme haben, ein gutes Ziel zu finden, denken Sie über Ziele nach, die Ihre Rollen, Aktivitäten oder Projekte unterstützen.
2. Write down your objectives and 2-5 key results per objective. Schreiben Sie Ihre Ziele und 2-5 Schlüsselergebnisse pro Ziel auf. An example format might be “I will … as measured by …”. Ein Beispielformat könnte sein "Ich werde ... wie von ... gemessen".
3. Talk about your objective(s) in the circle. Sprechen Sie über Ihre Ziele im Kreis.

## Kata: People Related To Your Objective(s) Kata: Menschen, die mit deinem Ziel (deinen Zielen) verwandt sind

Most tasks we do have been done by others before. Die meisten Aufgaben, die wir erledigen, wurden bereits von anderen erledigt. Most of the mistakes we make, have been made in the past already. Die meisten Fehler, die wir machen, wurden bereits in der Vergangenheit gemacht. You can gain access to knowledge and experiences related to your objectives by getting in touch with people inside and outside your organization. Sie können Zugang zu Wissen und Erfahrungen zu Ihren Zielen erhalten, indem Sie mit Personen innerhalb und außerhalb Ihrer Organisation in Kontakt treten. To build strong relationships is based on trust and sharing. Starke Beziehungen aufzubauen basiert auf Vertrauen und Teilen. [Dale Carnegie](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Dale_Carnegie) said “You can make more friends in two months by becoming interested in other people than you can in two years by trying to get other people interested in you”. [Dale Carnegie](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Dale_Carnegie) sagte: "Du kannst in zwei Monaten mehr Freunde finden, indem du dich in zwei Jahren für andere interessierst, als du kannst, indem du versuchst, andere Menschen für dich zu interessieren". So how do you get in touch with people related to your objective(s)? Wie kommen Sie also mit Menschen in Kontakt, die mit Ihren Zielen in Verbindung stehen?

**Exercise:** **Übung:**

1. Create a list of at least ten people related to your objectives. Erstellen Sie eine Liste mit mindestens zehn Personen, die sich auf Ihre Ziele beziehen. If you don't know people by name you can also put roles or descriptions on the list (eg “Head of HR in company XY”). Wenn Sie Personen nicht namentlich kennen, können Sie auch Rollen oder Beschreibungen in die Liste aufnehmen (z. B. "HR-Leiter in Firma XY").
2. Use your contact lists or internal and external social networks you use to find more people. Verwenden Sie Ihre Kontaktlisten oder interne und externe soziale Netzwerke, die Sie verwenden, um mehr Personen zu finden.
3. Explain your list to the other circle members and let them help to complete it. Erkläre deine Liste den anderen Mitgliedern des Kreises und lass sie helfen, sie zu vervollständigen.

## Kata: Strong Or Weak Ties? Kata: Starke oder schwache Krawatten?

How strong is the relationship to the people related to your objective(s)? Wie stark ist die Beziehung zu den Menschen in Bezug auf Ihre Ziele? The connection between people in a social network can be defined by the amount of time spent together, the emotional intensity, the level of intimacy and trust, and the reciprocal services (helping each other). Die Verbindung zwischen Menschen in einem sozialen Netzwerk kann durch die Menge an Zeit definiert werden, die zusammen verbracht wird, die emotionale Intensität, das Maß an Intimität und Vertrauen und die gegenseitigen Dienste (einander zu helfen). There are three levels [interpersonal ties](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Interpersonal_ties) can have: Es gibt drei Ebenen [zwischenmenschliche Beziehungen](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Interpersonal_ties) können haben:

1. **Absent:** you don't know each other **Abwesend:** Sie kennen sich nicht
2. **Weak:** you are somehow connected, you had interactions in the past **Schwach:** Sie sind irgendwie verbunden, Sie hatten in der Vergangenheit Interaktionen
3. **Strong:** you regularly interact, meet, help each other **Stark:** Sie interagieren regelmäßig, treffen sich, helfen sich gegenseitig

**Exercise:** **Übung:**

1. Take your relationship list and grade every relationship as 1 (strong), 2 (weak), or 3 (absent) to get an idea which relationships should be deepened in the future. Nehmen Sie Ihre Beziehungsliste und bewerten Sie jede Beziehung als 1 (stark), 2 (schwach) oder 3 (abwesend), um eine Vorstellung zu bekommen, welche Beziehungen in Zukunft vertieft werden sollen.
2. Mark the relationships that you want to deepen in the future. Markieren Sie die Beziehungen, die Sie in Zukunft vertiefen möchten.

## Kata: Your First Sharing Experience Kata: Deine erste gemeinsame Erfahrung

Sharing is caring! Teilen ist Kümmern! In the digital world sharing is often seen as giving others access to files or digital content in an online space. In der digitalen Welt wird Sharing häufig als Zugang zu Dateien oder digitalen Inhalten in einem Online-Raum gesehen. But it can also be as simple sharing your attention with another person by following him, liking his content or subscribing to his website. Aber es kann auch so einfach sein, deine Aufmerksamkeit mit einer anderen Person zu teilen, indem du ihm folgst, seinen Inhalt magst oder seine Website abonnierst. By sharing you deepen your relationships with every contribution you make and the people in your network will be more willing to support you with your objectives. Indem Sie teilen, vertiefen Sie Ihre Beziehungen mit jedem Beitrag, den Sie leisten, und die Leute in Ihrem Netzwerk sind eher bereit, Sie bei Ihren Zielen zu unterstützen. Knowledge and digital assets have one thing in common: they are resources that increase through use! Wissen und digitale Ressourcen haben eines gemeinsam: Sie sind Ressourcen, die durch Nutzung wachsen! Hint: be careful of legal and data protection issues if you share knowledge or content from your organization with externals. Tipp: Seien Sie vorsichtig bei rechtlichen und datenschutzrechtlichen Fragen, wenn Sie Wissen oder Inhalte aus Ihrer Organisation mit externen Quellen teilen.

**Exercise:** **Übung:**

1. Go through your relationship list and look for some kind of online presence for each person (eg website, blog, profile in social network). Gehen Sie durch Ihre Beziehungsliste und suchen Sie nach einer Art von Online-Präsenz für jede Person (z. B. Website, Blog, Profil im sozialen Netzwerk).
2. Look for possibilities to share some attention. Suchen Sie nach Möglichkeiten, etwas Aufmerksamkeit zu teilen. This might be a follow button, a like button, a subscribe field, a five star rating, a comment field or a contact form. Dies könnte ein Follow-Button, ein Like-Button, ein Subscribe-Feld, ein Fünf-Sterne-Rating, ein Kommentarfeld oder ein Kontaktformular sein.
3. Discuss your contributions in the circle. Besprechen Sie Ihre Beiträge im Kreis.

## Kata: An Appointment With Yourself Kata: Eine Verabredung mit dir selbst

Do you spend enough time for your personal development and for working on your personal objectives? Haben Sie genug Zeit für Ihre persönliche Entwicklung und für die Arbeit an Ihren persönlichen Zielen? A lot of people are busy with their day to day business and do not care enough for their strategic development and their well being. Viele Menschen sind mit ihrem Tagesgeschäft beschäftigt und kümmern sich nicht genug um ihre strategische Entwicklung und ihr Wohlergehen. A good approach is to make an appointment with yourself and reserve that time in your calender so nobody else can invite you then. Ein guter Ansatz ist es, einen Termin mit sich selbst zu vereinbaren und diese Zeit in Ihrem Kalender zu reservieren, damit niemand sonst Sie einladen kann. A friday afternoon or any other day with no regular meetings might work well. Ein Freitagnachmittag oder ein anderer Tag ohne regelmäßige Treffen könnte gut funktionieren.

**Exercise:** **Übung:**

1. Check your calendar and see when an appointment with yourself fits in. One hour or even 30 minutes a week is a good starting point. Überprüfen Sie Ihren Kalender und sehen Sie, wann ein Termin mit Ihnen passt. Eine Stunde oder sogar 30 Minuten pro Woche ist ein guter Ausgangspunkt.
2. Put an appointment with yourself in the calender. Vereinbaren Sie einen Termin im Kalender. If possible make it a recurring event so taking time for yourself can become a habit. Wenn möglich, machen Sie es zu einem wiederkehrenden Ereignis, also können Sie sich Zeit nehmen.
3. Discuss the individual approaches in the Circle. Besprechen Sie die einzelnen Ansätze im Zirkel.

## Kata: Use Web-Scale Networking Kata: Verwenden Sie Web-Scale-Netzwerk

When you interact with indivdual people you grow your network over time. Wenn du mit einzelnen Menschen interagierst, wächst dein Netzwerk im Laufe der Zeit. But when interact with whole groups or communities you can scale your reach. Aber wenn Sie mit ganzen Gruppen oder Gemeinschaften interagieren, können Sie Ihre Reichweite skalieren. You become visible to more and more people and your contributions bring value to the group. Sie werden für immer mehr Menschen sichtbar und Ihre Beiträge bringen Wert für die Gruppe. Examples of such groups are online communities, communities of practice, user groups, discussion forums, and regular meetups. Beispiele für solche Gruppen sind Online-Communities, Communities of Practice, Benutzergruppen, Diskussionsforen und regelmäßige Treffen.

**Exercise:** **Übung:**

1. Search the intranet or internet to find at least five groups that are related to your objectives. Durchsuchen Sie das Intranet oder das Internet, um mindestens fünf Gruppen zu finden, die sich auf Ihre Ziele beziehen.
2. Discuss your list of groups with your Circle and get more suggestions. Besprechen Sie Ihre Gruppenliste mit Ihrem Zirkel und erhalten Sie weitere Vorschläge.
3. Make a small contribution to at least one of the groups. Mache einen kleinen Beitrag für mindestens eine der Gruppen.

## Kata: Practice Social Praise Kata: Praktizieren Sie soziales Lob

How does it feel if someone uses your knowledge or your content and just says “thank you” afterwards? Wie fühlt es sich an, wenn jemand dein Wissen oder deine Inhalte nutzt und danach einfach "Danke" sagt? Almost everybody does appreciate this. Fast jeder weiß das zu schätzen. So it's a good habit not take any content and contributions out there for granted but be thankful and express your thankfulness at least from time to time. Es ist also eine gute Angewohnheit, keine Inhalte und Beiträge als selbstverständlich hinzunehmen, sondern dankbar zu sein und zumindest von Zeit zu Zeit Dankbarkeit auszudrücken.

**Exercise:** **Übung:**

1. Think of two examples where knowledge or content from another person helped you to reach your objectives. Denken Sie an zwei Beispiele, bei denen Wissen oder Inhalte einer anderen Person Ihnen geholfen haben, Ihre Ziele zu erreichen.
2. Create a message (one private and one public) to express your thankfulness towards this person. Erstellen Sie eine Nachricht (eine private und eine öffentliche), um Ihrer Dankbarkeit gegenüber dieser Person Ausdruck zu verleihen. This could be an private e-mail message and/or a comment in a blog or social profile. Dies könnte eine private E-Mail-Nachricht und / oder ein Kommentar in einem Blog oder einem sozialen Profil sein.

## Kata: Tone Of Voice In Online communication Kata: Ton der Stimme in der Online-Kommunikation

Do you have the same tone when you communication online then you have in real life? Haben Sie den gleichen Ton, wenn Sie online kommunizieren, dann haben Sie im wirklichen Leben? Do you write emails with the same tone like you would talk to the persone in a face-to-face meeting? Schreibst du E-Mails mit dem gleichen Ton, als würdest du in einem persönlichen Gespräch mit der Person sprechen? Often the tone in online communication is tougher and more rude than it should be. Oft ist der Ton in der Online-Kommunikation härter und unhöflicher, als es sein sollte. This is true for emails, messages, discussion forums and blog comments. Dies gilt für E-Mails, Nachrichten, Diskussionsforen und Blog-Kommentare. It is a barrier for devolopping trust and a supportive network. Es ist eine Barriere für die Entwicklung von Vertrauen und ein unterstützendes Netzwerk.

**Exercise:** 1. Go through your email inbox or your messages in social networks. **Übung:** 1. Gehen Sie durch Ihre E-Mail-Posteingang oder Ihre Nachrichten in sozialen Netzwerken. Which email show a lack of empathy or a wrong tone? Welche E-Mails zeigen einen Mangel an Empathie oder einen falschen Ton? 1. Image that you are the sender. 1. Bild, dass Sie der Absender sind. What kind of message whould have increased the chance to get a valuable answer? Welche Art von Botschaft hätte die Chance erhöht, eine wertvolle Antwort zu erhalten? 1. Discuss the examples in the Circle. 1. Besprechen Sie die Beispiele im Kreis.

## Kata: Sharing A Useful Resource Kata: Eine nützliche Ressource teilen

When was the last time you shared a valuable resource with a person or group without beeing asked for it? Wann haben Sie zum letzten Mal eine wertvolle Ressource mit einer Person oder Gruppe geteilt, ohne danach gefragt zu werden? How could you present such a resource in a way to draw someone's attention to you? Wie könnten Sie eine solche Ressource so präsentieren, dass jemand auf Sie aufmerksam wird?

**Exercise:** **Übung:**

1. Think of resources that might be valuable to people on your relationship list. Denken Sie an Ressourcen, die für Personen auf Ihrer Beziehungsliste wertvoll sein könnten. This can be links, videos, books, articles, podcasts, documents or anything else. Dies können Links, Videos, Bücher, Artikel, Podcasts, Dokumente oder irgendetwas anderes sein.
2. Find at least three people on the list that will be interested in the resource. Finden Sie mindestens drei Personen auf der Liste, die an der Ressource interessiert sind.
3. Send a message to these people with the resource attached or a link to the resource. Senden Sie eine Nachricht an diese Personen mit der angehängten Ressource oder einem Link zur Ressource. Explain the context and why you send the message and also why you think the resource might be valuable for the recipient. Erläutern Sie den Kontext und warum Sie die Nachricht senden und warum Ihre Ressource für den Empfänger von Wert ist.

## Kata: 25 Random Things About Me Kata: 25 zufällige Dinge über mich

What are interesting facts about you that might help you to connect with other people? Was sind interessante Fakten über dich, die dir helfen können, dich mit anderen Menschen zu verbinden? If you apply to study at Fuqua Business School you have to write an essay with a list of 25 random things about yourself so the application team gets to know you better. Wenn Sie sich für ein Studium an der Fuqua Business School bewerben, müssen Sie einen Aufsatz mit einer Liste von 25 zufälligen Dingen über sich selbst schreiben, damit das Anwendungsteam Sie besser kennenlernt. When you write down facts about yourself you collect information that might help you in networking to make new connections based on similar interests and backgrounds (eg “We studied in the same place 20 years ago!”). Wenn Sie Fakten über sich selbst aufschreiben, sammeln Sie Informationen, die Ihnen beim Netzwerken helfen könnten, neue Verbindungen basierend auf ähnlichen Interessen und Hintergründen zu knüpfen (zB "Wir haben vor 20 Jahren am selben Ort studiert!"). Random things about yourself might include: Zufällige Dinge über dich selbst könnten beinhalten:

* Life experiences Lebenserfahrungen
* Your likes/dislikes Ihre Vorlieben / Abneigungen
* Where you were born/lived Wo du geboren wurdest / gelebt hast
* Family, kids, parents Familie, Kinder, Eltern
* Schools, universities Schulen, Universitäten
* Workplaces in the past Arbeitsplätze in der Vergangenheit
* Career challenges Karriere Herausforderungen
* Vacations Urlaube
* Hobbies Hobbys
* Achievements Erfolge
* Fun facts Lustige Fakten
* Anything that helps to understand what makes you who YOU are Alles, was hilft zu verstehen, was dich zu dem macht, was DU bist

**Exercise:** **Übung:**

1. Creating a list of 10 random things about yourself. Erstellen Sie eine Liste von 10 zufälligen Dingen über sich selbst.
2. Read the [Fuqua 25 random things do's and dont's](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://stratusadmissionscounseling.com/duke-fuqua-25-random-things-dos-donts/) . Lesen Sie die [Fuqua 25 zufällige Dinge tun und nicht tun](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://stratusadmissionscounseling.com/duke-fuqua-25-random-things-dos-donts/) .
3. Then expand your list to 25 things. Dann erweitern Sie Ihre Liste auf 25 Dinge.
4. Share the facts about you in the circle. Teile die Fakten über dich im Kreis. You could do this by giving your list around and let other circle members write associations and connections on it. Sie können dies tun, indem Sie Ihre Liste herumgeben und andere Mitglieder des Kreises Verbindungen und Verbindungen darauf schreiben lassen.

## Kata: Contribute Your Self Kata: Unterstütze dein Selbst

Not all contributions in your network have to be about your objectives. Nicht alle Beiträge in Ihrem Netzwerk müssen sich um Ihre Ziele drehen. Sometimes it's good to share something about yourself to make a personal connection. Manchmal ist es gut, etwas über sich selbst zu erzählen, um eine persönliche Verbindung herzustellen. The list of facts about yourself might help to find interesting links to other people. Die Liste der Fakten über dich selbst könnte helfen, interessante Links zu anderen Menschen zu finden. Try to find these possible links and use them to make a connection. Versuchen Sie, diese möglichen Links zu finden und verwenden Sie sie, um eine Verbindung herzustellen.

**Exercise:** **Übung:**

1. Go through your facts about you and find at least one fact that might be of interest for a person on your relationship list. Gehen Sie durch Ihre Fakten über Sie und finden Sie mindestens eine Tatsache, die für eine Person auf Ihrer Beziehungsliste von Interesse sein könnte.
2. Write a message to that person and try to deepen the relationship with that fact as contribution. Schreiben Sie eine Nachricht an diese Person und versuchen Sie, die Beziehung zu dieser Tatsache als Beitrag zu vertiefen.

## Kata: Go Google Yourself! Kata: Go Google Yourself!

What do people see when they search for you on the internet? Was sehen die Leute, wenn sie im Internet nach dir suchen? Do they get an idea of who you are, what your objectives are and how they might help you? Haben sie eine Vorstellung davon, wer du bist, was deine Ziele sind und wie sie dir helfen können? You can simulate that search by googling yourself, often called egosurfing, egosearching or vanity search. Sie können diese Suche simulieren, indem Sie sich selbst googlen, oft als Egosurfen, Egosearching oder Eitelkeitssuche bezeichnet.

**Exercise:** **Übung:**

1. Open your search engine of choice and enter your name. Öffnen Sie Ihre Suchmaschine der Wahl und geben Sie Ihren Namen ein. This could be interent search or also intranet search. Dies könnte inter- ne Suche oder auch Intranet-Suche sein.
2. Open at least the first 10 search results and check if your personality, your offerings and your objectives are represented in the way you want them to be. Öffnen Sie mindestens die ersten 10 Suchergebnisse und prüfen Sie, ob Ihre Persönlichkeit, Ihre Angebote und Ihre Ziele so dargestellt werden, wie Sie es möchten.
3. Think about what your main online profile might be (eg LinkedIn profile, about.me profile or profile in your enterprise social network). Denken Sie darüber nach, was Ihr wichtigstes Online-Profil sein könnte (z. B. LinkedIn-Profil, Profil von about.me oder Profil in Ihrem sozialen Netzwerk Ihres Unternehmens). This will be called your “digital twin” that represents you online. Dies wird Ihr "digitaler Zwilling" genannt, der Sie online darstellt.

## Kata: Upate Your Digital Twin Kata: Steigern Sie Ihren digitalen Zwilling

Does your main online profile or your “digital twin” represent you in the way you want to? Stellt dein Haupt-Online-Profil oder dein "digitaler Zwilling" dich so dar, wie du es möchtest? A lot of people register for an account in a social network and never think about updating their profile. Viele Leute registrieren sich für ein Konto in einem sozialen Netzwerk und denken niemals darüber nach, ihr Profil zu aktualisieren. You should keep your profile up to date and have a look at it on a regular basis (eg have a recurring task every three month). Sie sollten Ihr Profil auf dem neuesten Stand halten und es regelmäßig anschauen (zB alle drei Monate eine wiederkehrende Aufgabe). The facts about you, current projects, current interests, key knowledge domains, and objectives you need support for should be visible on that profile. Die Fakten über Sie, aktuelle Projekte, aktuelle Interessen, wichtige Wissensbereiche und Ziele, für die Sie Unterstützung benötigen, sollten in diesem Profil sichtbar sein.

**Exercise:** **Übung:**

1. Define your digital twin. Definieren Sie Ihren digitalen Zwilling. Perhaps you have more than one (eg on internal and one external) but it should not be too much because of the effort to keep them up to date. Vielleicht haben Sie mehr als einen (zB auf internem und externem), aber es sollte nicht zu viel sein wegen des Bemühens, sie auf dem neuesten Stand zu halten.
2. Go through the online profile and check if you have a nice image, a short description, and a slogan. Gehen Sie durch das Online-Profil und überprüfen Sie, ob Sie ein schönes Bild, eine kurze Beschreibung und einen Slogan haben.
3. Check if your objectives and your open questions are visible in the profile. Überprüfen Sie, ob Ihre Ziele und Ihre offenen Fragen im Profil sichtbar sind.
4. Update your digital twin and put a regular task for updating in your calender. Aktualisieren Sie Ihren digitalen Zwilling und legen Sie eine regelmäßige Aufgabe für die Aktualisierung in Ihrem Kalender fest.

## Kata: Spend Time On Making Connections Kata: Verbringe Zeit mit der Herstellung von Verbindungen

How do you connect with other people on social networks? Wie verbinden Sie sich mit anderen Menschen in sozialen Netzwerken? Of courcse there is a connect button or invite button in all the networks but to just use the default message is not a very polite way to connect with strangers. Natürlich gibt es in allen Netzwerken einen Connect-Button oder einen Einladungs-Button, aber um die Standard-Nachricht zu verwenden, ist das keine sehr höfliche Art, sich mit Fremden zu verbinden. Most social networks provide features to customize the message when connecting. Die meisten sozialen Netzwerke bieten Funktionen zum Anpassen der Nachricht beim Verbinden. You should always use this option. Sie sollten immer diese Option verwenden.

**Exercise:** **Übung:**

1. Go throuh your relationship list and find someone you don't know yet. Gehe durch deine Beziehungsliste und finde jemanden, den du noch nicht kennst.
2. Search that person in social networks on the internet or intranet. Suchen Sie diese Person in sozialen Netzwerken im Internet oder Intranet.
3. Connect with the person and write a customized message (add information like: Why do I connect? What do I appreciate? What do I have to offer?) Verbinden Sie sich mit der Person und schreiben Sie eine individuelle Nachricht (fügen Sie Informationen hinzu wie: Warum verbinde ich? Was schätze ich? Was muss ich anbieten?)

## Kata: Write A Letter To Your Future Self Kata: Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Selbst

The letter to your future self is a classic method in self motivation and visioning. Der Brief an dein zukünftiges Selbst ist eine klassische Methode der Selbstmotivation und Vision. You reflect on your current situation and give your future self an advice. Sie reflektieren Ihre aktuelle Situation und geben Ihrem zukünftigen Selbst einen Rat. You write it down as a letter, address it to yourself and open it in the future. Sie schreiben es als Brief auf, adressieren es an sich selbst und öffnen es in der Zukunft. With the letter in the back of your mind chances are that your wishes become a [self-fullfilling prophecy](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Self-fulfilling_prophecy) . Mit dem Buchstaben in deinem Hinterkopf besteht die Chance, dass deine Wünsche zu einer sich [selbst erfüllenden Prophezeiung werden](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Self-fulfilling_prophecy) .

**Exercise:** **Übung:**

1. Write a letter to your future self. Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich. Talk about who you are now (age, summary, fears, key values, beliefs, skills, abilities, goals, hopes). Sprechen Sie darüber, wer Sie jetzt sind (Alter, Zusammenfassung, Ängste, Schlüsselwerte, Überzeugungen, Fähigkeiten, Fähigkeiten, Ziele, Hoffnungen). Then address your future self with the things you want to stop/continue/start doing. Dann adressiere dein zukünftiges Selbst mit den Dingen, die du stoppen / fortsetzen / anfangen willst. Give yourself advice and ask yourself questions. Geben Sie sich Rat und stellen Sie sich Fragen.
2. Seal the letter ans store it in a safe place or use services like [futureme.org](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://futureme.org) to send it to your future self. Versiegeln Sie den Brief und [bewahren](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://futureme.org) Sie ihn an einem sicheren Ort auf oder nutzen Sie Dienste wie [futureme.org](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://futureme.org) , um ihn an Ihr zukünftiges Selbst zu senden.
3. If you want to share the letter with your Circle members just read it out loud afterwards. Wenn Sie den Brief mit Ihren Circle-Mitgliedern teilen möchten, lesen Sie ihn einfach danach vor.

## Kata: Share Your Objectives Kata: Teile deine Ziele

A good way to let other connect with your to help you with your objectives is to make your objectives visible openly. Eine gute Möglichkeit, andere mit Ihrem Partner in Verbindung zu bringen, um Sie bei Ihren Zielen zu unterstützen, ist es, Ihre Ziele offen sichtbar zu machen. You can do this by putting them on your online profiles or writing a status update about it. Sie können dies tun, indem Sie sie in Ihre Online-Profile einfügen oder ein Status-Update darüber schreiben. You do not have to share any objectives but the ones others might be of help with their knowledge and experiences. Sie müssen keine Ziele teilen, aber die anderen können Ihnen mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen helfen.

**Exercise:** **Übung:**

1. Check your objectives to see which ones should be visible for others. Überprüfen Sie Ihre Ziele, um zu sehen, welche für andere sichtbar sein sollten.
2. Check the social networks you use to find the options for documenting your objectives there. Überprüfen Sie die sozialen Netzwerke, die Sie verwenden, um die Möglichkeiten zu finden, Ihre Ziele dort zu dokumentieren.
3. Put your objectives on your online profiles. Setzen Sie Ihre Ziele auf Ihre Online-Profile. If you know people that might help already notify them by using the @mention function if available. Wenn Sie Personen kennen, die Ihnen helfen könnten, diese bereits zu benachrichtigen, indem Sie die Funktion @mention verwenden, sofern diese verfügbar ist.

## Kata: Stop Procrastination! Kata: Stoppt Aufschub!

Do you sometimes feel like you voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse off for the delay? Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie eine beabsichtigte Vorgehensweise freiwillig verzögern, obwohl Sie erwarten, dass die Verzögerung sich verschlechtert? That is the definition of [procrastination](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Procrastination) . Das ist die Definition von [Verschleppung](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Procrastination) . Estimations are that more than 90% of the people procrastinate. Schätzungen zufolge zerren mehr als 90% der Menschen. To overcome procrastination there are some counter measures listed in the wikipedia: Um die Verschleppung zu überwinden, sind in der Wikipedia einige Gegenmaßnahmen aufgelistet:

* Be aware of habits and thoughts that lead to procrastinating. Sei dir der Gewohnheiten und Gedanken bewusst, die zum Zögern führen.
* Seek help for self-defeating problems such as fear, anxiety, difficulty in concentrating, poor time management, indecisiveness, and perfectionism. Sucht Hilfe für selbstzerstörerische Probleme wie Angst, Angst, Konzentrationsschwierigkeiten, schlechtes Zeitmanagement, Unentschlossenheit und Perfektionismus.
* Evaluate your own goals, strengths, weaknesses, and priorities. Bewerten Sie Ihre eigenen Ziele, Stärken, Schwächen und Prioritäten.
* Set realistic goals, and develop a personal positive link between the tasks and the concrete, meaningful goals. Setzen Sie realistische Ziele und entwickeln Sie eine persönliche positive Verbindung zwischen den Aufgaben und den konkreten, sinnvollen Zielen.
* Restructure activities of daily life. Aktivitäten des täglichen Lebens umstrukturieren.
* Modify your environment for that newly gained perspective. Ändern Sie Ihre Umgebung für diese neu gewonnene Perspektive. For example, eliminate or minimize noise or distraction; Zum Beispiel, beseitigen oder minimieren Sie Lärm oder Ablenkung; put effort into relevant matters; Bemühung in relevante Angelegenheiten; reduce day-dreaming. reduziere den Tagträumen.
* Discipline yourself to the priorities you set. Disziplinieren Sie sich selbst gegenüber den von Ihnen festgelegten Prioritäten.
* Motivate yourself with enjoyable activities, socializing and constructive hobbies. Motivieren Sie sich mit unterhaltsamen Aktivitäten, Geselligkeit und konstruktiven Hobbies.
* Tackle issues in small blocks of time, instead of trying to solve whole problems at once and then be intimidated. Tackle Probleme in kleinen Blöcken der Zeit, anstatt zu versuchen, ganze Probleme auf einmal zu lösen und dann eingeschüchtert zu werden.
* To prevent relapse, reinforce your pre-set goals based on needs and allow yourself to be rewarded in a balanced way for accomplished tasks. Um einen Rückfall zu verhindern, verstärken Sie Ihre vorgegebenen Ziele basierend auf den Bedürfnissen und lassen Sie sich für abgeschlossene Aufgaben auf eine ausgewogene Weise belohnen.

**Exercise:** **Übung:**

1. Go through the list of procrastination counter measures and identify the ones that might help you. Gehen Sie durch die Liste der Verschleppungs-Gegenmaßnahmen und identifizieren Sie diejenigen, die Ihnen helfen könnten.
2. For each identified counter measer write down how it might help you to make progress. Schreiben Sie für jeden identifizierten Zähler, wie es Ihnen helfen könnte, Fortschritte zu machen.

## Kata: Create Your Own Burn Down Chart Kata: Erstellen Sie Ihr eigenes Burn-Down-Diagramm

How do you see if you make progress towards your objectives? Wie sehen Sie, ob Sie Ihren Zielen näher kommen? In agile project management [burn down charts](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Burn_down_chart) are used to represent progress in a graphical way. Im agilen Projektmanagement werden [Burn-Down-Charts](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Burn_down_chart) verwendet, um den Fortschritt grafisch darzustellen. On a burn down chart the completed tasks are tracked over time. In einem Burn-Down-Diagramm werden die abgeschlossenen Aufgaben im Zeitverlauf verfolgt. You start with the sum of tasks and reach zero if any task is completed. Sie beginnen mit der Summe der Aufgaben und erreichen Null, wenn eine Aufgabe abgeschlossen ist.

**Exercise:** **Übung:**

1. Think about how you can use a burn down chart to measure and visualize progress towards your objectives. Denken Sie darüber nach, wie Sie mithilfe eines Abbrenndiagramms den Fortschritt in Richtung Ihrer Ziele messen und visualisieren können. This might be the measurable key results the tasks you need to do to create the results. Dies kann der messbare Schlüssel sein, der zu den Aufgaben führt, die Sie zum Erstellen der Ergebnisse ausführen müssen.
2. You can use paper or pen or any software that supports task tracking in a visual way.

## Kata: Help Others To Connect

Did you ever use social networks to connect people with each other? Most internal and external social networks support this feature. You can pick two profiles and use a function to introduce people to each other. You might do it directly or ask ther persons for permission upfront.

**Exercise:**

1. Check the social networks you use to see if there is a function for introducing people (in LinkedIn it's called “Share Profile”).
2. Check your relationship list to see who might profit from knowing each other.
3. Decide if you want to ask for permission first or just introduce the selected persons.

## Kata: Your Top 10 Assets

What are the most valuable assets related to your objectives that you might share? An asset could be a book, a video, a link, a document, a checklist, a presentation etc. When you organize your assets in a way they are linkable and shareble it will be easy for you to contribute them to your network.

**Exercise:**

1. Chose one of your objectives and list at least ten related assets you find useful or interesting. You can write them down on paper or put it in your memex.
2. Present the Top 10 lists in the Circle and let Circle help to extend it.

## Kata: The Dinner Table University

Do you use informal situations like lunch to learn? Leo Buscaglia called this the [Dinner Table University](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=http://unprovenpervert.blogspot.com/2008/05/our-dinner-table-university-by-leo.html) . His father said “There is so much to learn. Though we're born stupid, only the stupid remain that way”. After the dinner the father asked the children “Tell me what you learned today”. This way every meal becomes a learning opportunity as well. In business you can practice this with methods Lunch&Learn or Walk&Talk.

**Exercise:**

1. Think about what you learned today or the day before.
2. Share the learning in the Circle one Circle member after the other.
3. Discuss if you want to share these learning in a social networking on an ongoing basis.

## Kata: What Can I Contribute?

Do you have a clear idea what you can contribute to your network? Often we do not contriute because we don't know what to share or write. [Research shows](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.researchgate.net/publication/259390661_The_Contextual_Nature_of_Enterprise_Social_Networking_A_Multi_Case_Study_Comparison) that there are typical activities in social networks you could use as a checklist for your contributions:

* **Discussion and opinion:** Users discuss general matters, current affairs, politics, industryrelated news, etc. in social networks.
* **Event notifications:** social networks are used to send information about upcoming events (workshops, webinars etc) that might be of interest to others.
* **Idea generation:** As a part of the idea generation practice the social network is used to ask others for their input and ideas regarding a product or project.
* **Informal talk:** The social network also makes it possible to engage in informal, non-work related conversations (eg about sports events, hobbies and other general interests) or to post jokes and funny utterances.
* **Information storage:** Sometimes the social network is used to store information for future reference for oneself or for others.
* **Problem-solving:** Users frequently draw on the social network to ask others for help such as by outlining a specific problem or by asking others to find a resource necessary to solve a problem.
* **Social praise:** In order to share success stories or acknowledge the achievements of people to the wider group, users also use the social network to thank others for doing something.
* **Status updates:** Social networks on the public web are often used to report what someone is currently doing. **Work coordination:** Sometimes the social network is used to delegate tasks to others, post requests for interest on tasks that need to be staffed, or ask for task assignments and offer spare capacity.

**Exercise:**

1. For every point in the checklist above write down what your possible contributions for the future might be.
2. Discuss your list in the Circle and let the others support you to enhance the list.

## Kata: My Networking And Sharing Time

Do you have a timeslot blocked in your calendar for networking with people and sharing in your network? Do you have a clear idea with whom to network when there is a sudden free slot in a full packed day? If you have clear timeslots and ideas when to network and what to share it will be much easier for you to make networking and sharing a habit.

**Exercise:**

1. Check your calendar for the next weeks and block some time for networking and sharing.
2. Go through your relationship list an pick people with whom you would like to network in the near future.
3. Add these contacts on a networking checklist or put them in the entries of your calendar.

## Kata: Try this crazy method called “asking”!

Do you sometimes have the feeling that you could use some information, advice, or experience from somebody else? Instead of waiting and hoping try this crazy method called “asking”! If you think of some benefit the other person might have in return you normally get the support you need.

**Exercise:**

1. Find someone in your relationship list who could help you with your objective.
2. Formulate a message that invites the other person to help you.
3. Discuss the messages in the Circle.

## Kata: Find Communities Related To Your Objectives

A tribe [according to Seth Godin](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.ted.com/talks/seth_godin_on_the_tribes_we_lead) is a group of people connected to one another, connected to a leader, and connected to an idea. Instead of tribe the term “community” or “community of practice” is often used. A group needs only two things to be a tribe: a shared interest and a way to communicate. Tribes need leadership. Sometimes one person leads, sometimes more. People want connection and growth and something new. They want change. Which are the tribes connected to your objectives?

**Exercise:**

1. Think about and look for communities that are related to your objectives. List at least 5.
2. Talk about your lists in the Circle and let the others help you to complete your list.

## Kata: Who Are The First And Second Dancers?

You can't have a tribe without a leader - and you can't be a leader without a tribe. Are you able to identify the leader of the tribes related to your objectives? Who was the first person that started the movement. Which people were joining the tribe at an early stage.

**Exercise:**

1. Watch together the video [First Follower: Leadership Lessons from Dancing Guy](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DfW8amMCVAJQ) .
2. Now pick the community from your list that is most closely related to your objective.
3. Try to find out as much as possible about that community? Who started it? Who joined early? What are the core messages? What are the ways to interact? What are the possibilities for you to join the community.

## Kata: Do You Want To Start Your Own Community?

Can you imagine to start your own tribe or community? If you cannot find a community related to your objectives perhaps you have to start a new one. As you saw in examples you searched for it is possible to start your own if necessary. If so you will be the first dancer and have to think about the time and place where to start your tribe.

**Exercise:**

1. Think about and decide if you have to start your own community.
2. If yes create an idea how your role as “first dancer” might look like.
3. Create a list of people that might be your “second dancers”.
4. Discuss the results in the Circle.

## Kata: Your Eureka Moment

The [eureka moment](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Eureka_effect) refers to the common human experience of suddenly understanding a previously incomprehensible problem or concept. When you think back to the first weeks of your Circle, what changed since then? What insights did you gain with regard to your objectives, your values, your relationships and your work practices.

**Exercise:** 1. Reflect the last 12 weeks and think about what your “eureka moment” might be. 1. Describe your eureka moment in one sentance (eg “Since I practice lernOS, I …”). 1. Present your eureka moment in the Circle.

## Kata: Create Your Time Capsule

A [time capsule](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Time_capsule) is a cache of goods or information, usually intended as a method of communication with future people - like your future self. Like the letter to your future self a time capsule can be used to support the [self-fulfilling prophecy](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Self-fulfilling_prophecy) : what you put in the time capsule will become reality in the future.

**Exercise:** 1. Pick a time in the future, eg week 0 of your next lernOS Sprint. 1. Who do you want to be then? What skills do you want to have developped? What relationships do you want to have? Write it down on paper or in a digital format. 1. Put it in a phyiscal time capsule and write the date to open in on the capsule. If you do it the digital way you can use services like [futureme.org](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://www.futureme.org/) or just put an event with the content in your calendar.

## Kata: Repetition Is The Key To Mastery

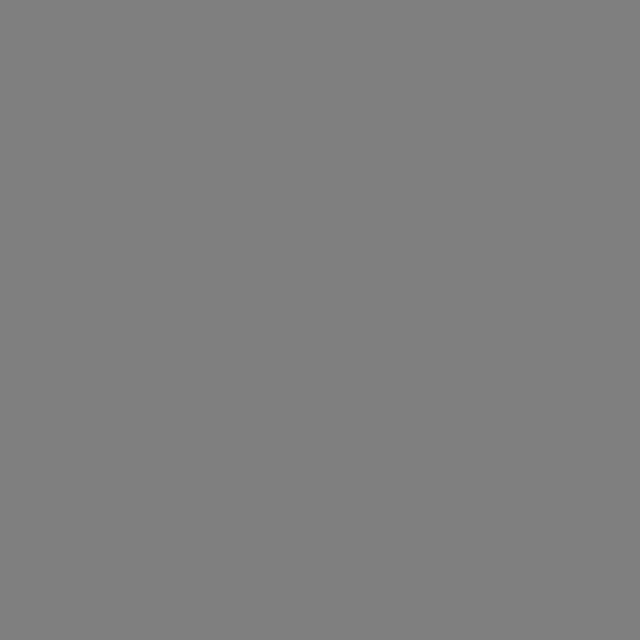
Be honest: when you started your first sprint did you think something like “OMG 13 weeks … so long”? But you were able to finish the sprint on your own or together with your Circle. But to develop mastery in the digital connected knwowledge society of the 21st century you have to continue to practice. To become an [expert](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Expert) in a domain it might take 10.000 hours or 10 years. So you have to keep calm & learn on!

**Übung:** 1. Entscheide, ob du für den nächsten Sprint in diesem Kreis bleiben willst. 1. Wenn jemand den Kreis verlassen möchte (zB um den nächsten Sprint alleine oder in einem anderen Kreis zu machen), ist das völlig in Ordnung. 1. Bespreche die Organisation des Kreises in diesem Sprint (zB Tag und Zeit der Wochen, Timeboxes, Werkzeuge im Circle) und entscheide, was du weiter machen willst, was du ändern und was du im nächsten Sprint stoppen sollst. 1. Feiern Sie den fertigen Sprint, z. B. indem Sie zum Mittagessen / Abendessen ausgehen oder ein Kreis-Selfie teilen.

Google Google Übersetzer

# Originaltext

Bessere Übersetzung vorschlagen







Originaltext auf Englisch

The lernOS Canvas ( [PDF](https://translate.googleusercontent.com/lernOS-mi-Canvas.pdf) ) uses a similar structure as the [business modell canvas](https://translate.google.com/translate?hl=de&prev=_t&sl=en&tl=de&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Business_Model_Canvas) by Alex Osterwalder.

 Bessere Übersetzung vorschlagen